**Образовательная деятельность по физической культуре в старшей группе**

**«Мы – спортивная семья!»**

Инструктор по физкультуре Салова Светлана Владиславовна. **Программное содержание:** **Образовательная область «Здоровье»** **-** формировать у детей потребностьв здоровом образе жизни; - прививать интерес к физической культуре и желание заниматься

**Образовательная область «Физическая культура»** - закреплять умение детей бросать мяч в корзину двумя руками от груди; - упражнять прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении;

- развивать координацию движений, быстроту;

- воспитывать смелость, любовь к спортивным играм. **Образовательная область «Социализация»** - развивать эмоции, возникающие в ходе ролевых игр и сюжетных игровых действий с персонажами; - приучать детей участвовать в спортивных играх.

**Образовательная область «Труд»** - развивать навыки ухода за спортивным инвентарем; - накапливать двигательный опыт.

**Образовательная область «Безопасность»** - закреплять правила безопасного выполнения упражнений со спортивным инвентарем; - закреплять умение соблюдать правила участия в играх.

**Образовательная область «Познание»** - закреплять умение считать в пределах десяти и сравнивать полученные результаты; - закреплять знания о различных видах спорта.

**Образовательная область «Коммуникация»** - развивать свободное общение со взрослыми и сверстниками.

**Образовательная область «Музыка»** - развивать музыкально - ритмическую деятельность детей.

**Материалы и оборудование:** гантели по 2 шт. на каждого ребенка; клюшки и шайбы на подгруппу детей; стойки 3 шт.; баскетбольные стойки с кольцами 2 шт.; мячи на подгруппу детей; ребристые мостики 2 шт.; фитболы по количеству детей; парашют.

**Музыкальное сопровождение:** «Спортивная семья» - вводная часть; «Мой папа - хороший» - ОРУ; «Солнышко лучистое» - ОВД; «Как живешь?» - м/п игра.

**Реализация образовательной деятельности:**

**Инструктор:** Здравствуйте ребята, как ваше настроение, хорошее?

**Дети:** Да**.**

**Инструктор:** Для бодрости духа давайте скажем установку на сегодня.

**Дети:** Я рожден, чтоб быть счастливым.Я расту и познаю.

 В этом мире всё едино: я любим и я люблю.

**Инструктор:** А кого вы любите? (маму, папу, и т.д.)

Конечно же, мы любим членов своей семьи. А (*Имя Отчество воспитателя*) любите? Она вам как вторая мама, а наш детский сад тоже как одна семья. А давайте сегодня всей своей семьей пойдем на спортивный стадион и позанимаемся любимыми видами спорта нашей семьи. Согласны?

**Дети:** Да!

**Инструктор:** Ну, тогда улыбнись и направо повернись! За направляющим шагом марш. Для начала разомнемся.

**Вводная часть:**

Ходьба:

 - на носках, руки вверх;

 - на пятках, руки полочкой за спиной;

 - в полуприседе, руки вперед;

 - перекатом с пятки на носок.

Бег:

 - в колонну по одному;

 - с захлестыванием голеней;

 - галопом правым и левым боком.

Пошли шагом, уже виден стадион, где дует легкий ветерок.

**Дыхательное упражнение «Ветерок».**

**Инструктор:** Здравствуй, солнцем озарён,

 Наш спортивный стадион!

 Тренируясь, мы растём.

 Мы сильнее с каждым днём!

А теперь друзья - ребятки, отгадайте-ка, загадку:

Кто не в шутку, а всерьёз
Нас забить научит гвоздь?
Кто научит смелым быть?
С велика упав, не ныть,

**Дети:** папа.

**Инструктор:** Наш папа сильный, он любит заниматься с гантелями. Поучимся у него.

Берём гантели.

**ОРУ с гантелями.**

1. И.п. – о.с., руки согнуты в локтях. Вращение рук в кистевых суставах.

2. «Мы – сильные». И.п. – о.с. гантели у плеч. 1 – руки в стороны. 2 – И.П.

3. И.п.- о.с. руки с гантелями опущены. 1- приседание с вытягиванием рук вперед. 2- И.п.

4. И.П. – ноги на ширине ступни, руки согнуты в локтях, гантели перед грудью. 1 - поворот туловища вправо (влево), руки в стороны. 2 – И.п.

5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- наклон вниз, руки отвести назад - вверх. 2 – И.п.

6. И.п. – о.с., руки внизу. 1 – выпад правой (левой) ноги вперед, руки в стороны. 2 – И.п.

7. И.п. - о.с., руки согнуты в локтях. Прыжки ноги врозь, ноги вместе (в чередовании с ходьбой).

8. . И.п. – о.с., руки внизу. Упражнение на дыхание «Насос». Глубокий вдох носом, наклон вправо, руки скользят вдоль туловища, на выдохе: с-с-с. Вдох, то же влево.

**Инструктор:** А сейчас, ребята, я загадаю несколько загадок. Отгадайте.

Кто нежнее всех на свете? Кто готовит нам обед?
И кого так любят дети? И кого прекрасней нет? (Мама)

 Я у мамы не один, у неё ещё есть сын,
 Рядом с ним я маловат, для меня он — старший … (Брат)

Мама с папой говорят, что ей я младший брат.

Догадаться всем пора, кто она мне?... (Сестра)

**ОВД:**

**Инструктор:** Мама любит играть в баскетбол. Мы будем тренироваться забрасывать мяч в баскетбольную корзину. Брат любит играть в хоккей. Мы потренируемся водить клюшкой шайбу. А сестра занимается гимнастикой. И мы как гимнасты пойдем по мостику.

На 1-2 рассчитайся.

*Деление на две группы по ребристому мостику.*

1-ая группа:

* Забрасывание мяча в баскетбольную корзину двумя руками от груди.

2-ая группа:

* Ведение клюшкой шайбы вокруг стоек.

*Переход к другому снаряду по ребристому мостику.*

**Инструктор:** Отгадайте ещё одну загадку.

***Стряпает мне и блины, и оладушки. Любит меня моя милая… (Бабушка)***

А наша бабушка в молодости занималась конным спортом. Скакала на настоящих лошадях. А мы с вами будем учиться скакать на лошариках.

**Подвижная игра «Наездники»**

Сидя на фитболе, догнать и осалить кого-нибудь. Соблюдать правильное положение рук и ног в целях безопасности.

***Он — мужчина, и он сед, папе — папа, мне он — … (Дед)***

Мы совсем забыли про дедушку. А он любит парашютный спорт и до сих пор, оказывается, прыгает с парашютом. У нас тоже есть парашют, и мы поиграем с ним.

**Малоподвижная игра «Парашют».**

По моей команде поднимаем парашют и слушаем, кого я назову двух ребят. Они должны пробежать под парашютом и поменяться местами.

**Музыкальная игра «Как живёшь?»**

**Инструктор:** Ну, как, ребята, понравилось заниматься на спортивном стадионе?

А что понравилось?

Всегда будем спортом заниматься?

**Литературный материал:**

Кто нежнее всех на свете? Кто готовит нам обед?
И кого так любят дети? И кого прекрасней нет? (Мама)

 Я у мамы не один, у неё ещё есть сын,
 Рядом с ним я маловат, для меня он — старший … (Брат)

Мама с папой говорят, что ей я младший брат.

Догадаться всем пора, кто она мне?...

Стряпает мне и блины, и оладушки. Любит меня моя милая… (Бабушка)

Он — мужчина, и он сед, папе — папа, мне он — … (Дед)

Он — мужчина, и он сед, папе — папа, мне он —